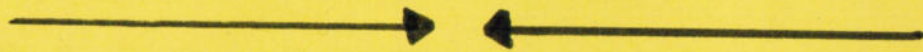


# SMILE

more :)



Jill Felke

Mieke Geerdts

Katharina March

Annika Schmidt

## Inhaltsverzeichnis

1. Stressspirale
2. Schulstress
3. Hobbystress
4. Stress durch Streit (mobbing)
5. Kritzelseite

Stress passiert nicht!

Stress ist eine Art  
wie du auf Dinge  
reagierst!



# 1. Stressspirale

Wenn du erstmal im Inneren der Stressspirale „gefangen“ bist, findest du schwierig den Weg heraus. In dieser Zeit musst du an dich glauben!



So findest du den Weg heraus:

- organisiere dich mit einer To-Do-Liste
- mache auch mal Pause und entspanne dich
- setze dir Grenzen
- konzentriere dich auf die Sachen, die dir Spaß machen

Folge dem  
Weg  
deines Herzens,  
denn der  
ist  
meist der  
Richtige



## Stress in Arbeiten/Tests:

- Bleib ruhig und konzentriere dich auf die Aufgaben.
- Lese dir die Aufgabenstellung aufmerksam durch
- Bearbeite erst die Aufgaben die du kannst und dann die Aufgaben die dir schwer fallen.
- Entspanne dich kurz vor der Arbeit

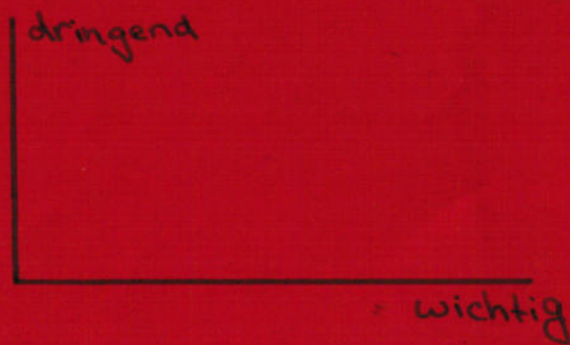
## 2. Schulstress

Stress kommt häufig vor, wenn du für Arbeiten und Tests lernen musst oder wenn man sehr viele Hausaufgaben auf hat. Hier sind ein paar Tipps:

Beim lernen/Hausaufgaben:

- Konzentriere dich auf das, was gerade am wichtigsten und dringenden ist.

- Male dir am besten ein Stressdiagramm auf



Kann ich als  
Linkshänder

auch Rechtschreibfehler  
machen?



### 3. Hobbystress

Viele haben Hobbys an denen sie sehr viel Spaß haben. Doch bei Hobbys geht es auch manchmal um's ernste. Wettkämpfe sind die größten Stressfaktoren bei Hobbys. Diese folgenden Tipps helfen dir dabei:

#### Vor dem Wettkampf:

- Du musst nicht zu jedem Wettkampf gehen, sag auch mal ab.
- Konzentriere dich nicht zu sehr auf die Wettkämpfe, sondern eher auf die Schule.



## In dem Wettkampf:

- Komm runter und beruhig dich.
- Du bist nur da um Spaß zu haben nicht um zu gewinnen.
- Konzentriere dich nur auf den Wettkampf und nicht auf andere Sachen die im moment nicht wichtig sind.

Ist das was du tust,  
das, was du tun  
willst?



## 4. Stress durch Streit (mobbing)

### Familie/Freunde:

- Bleib ruhig und behalte deine Wut im Griff.
- Versuche deine Fehler einzusehen wenn du welche gemacht hast.
- Versuche den Streit ruhig und sachlich zu klären
- Gehe Streit wenn möglich aus dem Weg.
- Bitte jemanden um Rat

### Mobbing:

- Warte erstmal ab und guck was passiert



- Wenn es schlimmer wird schalte eine Vertrauensperson ein.
- Mach dir nicht zu viele Sorgen  
jemand wird dir helfen

Man sollte niemals  
im Streit auseinander  
gehen, man weiß nie,  
was passieren kann.



## 5. Kritzelseite

Dies ist die letzte Seite vom Stressratgeber. Unter dem Text hast du viel Platz um zu kritzeln. Lass deine Wut raus der mit Stress verbunden ist. Bitte drück nicht so doll auf, damit die Seite nicht kaputt geht!

